



**2018-2019 EĞİTİM-ÖĞRETİM YILI**  
**19 MAYIS ORTAOKULU**  
**“BESLENME DOSTU OKUL PROJESİ”**  
**YILLIK ÇALIŞMA PLANI**

Milli Eğitim Bakanlığı ile Sağlık Bakanlığının işbirliği içerisinde yürüttüğü "Beslenme Dostu Okul" projesine okulumuz da katılmış bulunmaktadır.

Proje kapsamında Beslenme Ve Hareketli Yaşam Ekibi ve Beslenme Dostu Okul Projesi Yıllık Planı oluşturularak çalışmalara başlanmıştır.

### **BESLENME DOSTU OKUL PROJESİ**

Öğrencilerin kişiliği özellikle okul çağlarında şekillenmekte ve yetişkin çağdaki davranışları üzerinde etkili olacak alışkanlıkların edinilmesi yine bu yıllara dayanmaktadır. Bu nedenle, okul içinde sağlıklı beslenme ve hareketli yaşamın teşvik edilmesi amacıyla bu konuda yapılan uygulama ve faaliyetler ile öğretmenlerin sergilediği örnek davranışlar, çocuk ve gençlerimizin sağlıklı yaşam alışkanlıklarını kazanmalarında temel rol oynamaktadır.

Koruyucu sağlık hizmetleri kapsamında, okullarda sağlıklı beslenme, obezitenin önlenmesi ve hareketli yaşam konularında duyarlılığın artırılması ve bu konuda yapılan iyi uygulamaların desteklenmesi amacıyla, Milli Eğitim Bakanlığı ile Sağlık Bakanlığının işbirliği içerisinde yürüttüğü "Beslenme Dostu Okul" projesine okulumuz da katılmış bulunmaktadır.

Proje kapsamında Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşam Ekibi ve Beslenme Dostu Okul Projesi Yıllık Planı oluşturularak çalışmalara başlanmıştır.

Bu bağlamda 2018-2019 eğitim öğretim yılından başlamak üzere 3 yıl olmak üzere ve gerektiğinde her yıl revize edilerek yıllık plan hazırlanmış ve uygulamaya konulmuştur.

### **HEDEFLERİMİZ**

- \* “Beslenme Dostu Okul Projesi” ile öğrencilerin, sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam koşullarına teşvik edilmesi
- \* Okullarımızda sağlıksız beslenme ve obezitenin önlenmesi için gerekli tedbirlerin alınması
- \* Veliler ve öğrencilerde hareketli yaşam konusunda duyarlılığın artırılması
- \* Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam için yapılan iyi uygulamaların desteklenmesi
- \* Okul sağlığının daha iyi düzeylere çıkarılması için çalışmalar yapılması

### **AMAÇLARIMIZ**

Aile ve çocuk eğitimleri ile sağlıklı nesillerin yetişmesine katkı sağlamak için;

- \* Çocuk ve ailelerde sağlıklı beslenme,
- \* Çocuklarda obezite,
- \* Sağlıklı okul dönemi,
- \* Sağlık risklerine göre (Hiperlipidemi, troid hastalıkları, demir yetersizliği, kansızlık, diyabet vb.) çocuk ve aile beslenmesi programlarıyla genç nesillerin sağlıklı yetişmesine destek vermek. Aile bireylerinde beslenme bilincini arttırmak, sağlık risklerini azaltmak ve sağlıklı nesiller yetiştirmek için gerekli beslenme eğitim hizmetini sağlamak.

## SAĞLIKLI BESLENME VE HAREKETLİ YAŞAM EKİBİ

Aşağıdaki isimlerden oluşmuştur.

S.N	GÖREVİ/BRANŞI	ADI SOYADI
1	OKUL MÜDÜRÜ	Yasemin DOĞRUYOL
2	MÜZİK ÖĞRT.	Derya KURU
3	SOSYAL BİLGİLER ÖĞRT.	İdris AK
4	BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRT.	Şeyhmus TANIŞ
5	BİLİŞİM TEKNOLOJİLERİ ÖĞRT.	Veysi TURGAY
6	REHBER ÖĞRT.	Tuğba ADO
7	ÖĞRENCİ TEMSİLCİSİ	Fatih AYHANCİ
8	VELİ	Murad ÇAKAN
9	VELİ	Feyzi BUHAN

27 Eylül	Dünya Okul Sütü Günü
15 Ekim	Dünya El Yıkama Günü
16 Ekim	Dünya Gıda Günü
3 -4 Ekim	Dünya Yürüyüş Günü
14 Kasım	Dünya Diyabet Günü
24 Kasım	Çocuk Hakları Günü ve Öğretmenler Günü
18-24 Kasım	Ağız ve Diş sağlığı Haftası
12-18 Aralık	Yerli Malı Haftası
22 Mart	Dünya Su Günü
11-17 Mart	Dünya Tuza Dikkat Haftası
7 Nisan	Dünya Sağlık Günü
15 Nisan	Büyümenin İzlenmesi günü
7-13 Nisan	Dünya Sağlık Haftası
10 Mayıs	Dünya Sağlık İçin Hareket Et Günü
22 Mayıs	Dünya Obezite Günü

AY	YAPILACAK ETKİNLİKLER	ETKİNLİK SORUMLULARI
OCAK	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibinin Kurulması.	Okul Müdürlüğü
	Beslenme Dostu Okul Yıllık Planının hazırlanması	Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşam Ekibi
	Beslenme dostu okul projesi için sınıf temsilcilerinin seçilmesi.	Sınıf Rehber Öğretmenleri tarafından
	Okul panosunun oluşturulması, afişlerin asılması.	Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşam Ekibi
	Okulun internet sayfasında beslenme köşesinin oluşturulması	Okul Müdürlüğü
ŞUBAT	Yıllık çalışma planının hazırlanıp internette yayınlanması.	Okul Müdürlüğü
	Okuldaki tüm öğrencilerin boy ve kilolarının tespit edilmesi; beden kitle indekslerinin hesaplanarak veliler ile paylaşılması. Problem yaşayan öğrencilerin velileri ile görüşülmesi	Okul Müdürlüğü, Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşam Ekibi, Beden Eğitimi Öğretmenleri
	Hijyen kurallarının okul beslenme panosu ve sınıf panolarında duyurulması	Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşam Ekibi, Sınıf Rehber Öğretmenleri
	Veli bilgilendirme toplantılarında sağlıklı beslenme konularına değinilmesi	Okul Müdürlüğü, Sınıf Rehber Öğretmenleri
	Haftanın belirlenen bir günü okul bahçesinde öğle arası veya teneffüslerde müzik eşliğinde sağlıklı yaşam sporu yapılması hava koşullarının uygun olmadığı günlerde sınıf içerisinde egzersiz yapılması	Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşam Ekibi, Beden Eğitimi Öğretmenleri
	Okul beslenme panosunda “Sağlıklı ve Dengeli Beslenme” ile ilgili bilgilerin duyurulması.	Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşam Ekibi
	Okul beslenme programı hakkında ve sağlıklı beslenme konusunda öğrencilere bilgiler verilmesi	Rehber Öğretmeni, Sınıf Rehber Öğretmenleri
	Mandalina Günü(Belirlenen bir günde hep beraber meyve yiyerek farkındalık oluşturmak))	Sınıf Rehber Öğretmenleri, Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşam Ekibi
	Dönem raporunun hazırlanması	Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşam Ekibi
MART	<b>11-17 Mart "Dünya Tuza Dikkat Haftası</b> kapsamında okulumuz öğretmen, öğrenci ve velilerine bilgilendirme çalışmasının yapılması.	Rehber Öğretmeni, Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşam Ekibi
	Okulun internet sayfasında beslenme köşesinin güncellenmesi ve resimler eklenmesi	Okul Müdürlüğü
	<b>22 Mart Dünya Su Günü</b> kapsamında okulumuzda Suyun hayatımızdaki önemi konusunda öğrenciler arasında <b>slogan ve resim yarışması</b> düzenlenerek, yarışma şartnamesinin öğrencilere duyurulması. Tüm okulun katılımıyla 22 Mart tarihinde 3. derste aynı anda su içmesini sağlayarak farkındalık yaratmak.	Okul Müdürlüğü, Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşam Ekibi
	“Tuza Dikkat!” konulu pano çalışması.	Sınıf Rehber Öğretmenleri, Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşam Ekibi
	Badem Günü(Belirlenen bir günde hep beraber meyve yiyerek farkındalık oluşturmak)	Sınıf Rehber Öğretmenleri, Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşam Ekibi
	Mart ayı raporu nun hazırlanması	Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşam Ekibi

NİSAN	“7 Nisan Dünya Sağlık Günü” ve “7/13 Dünya Sağlık Haftası” etkinlikleri çerçevesinde dans ederek sporun ve sağlıklı yaşamın önemine dikkat çekmek amacıyla okul bahçesinde şarkılar eşliğinde etkinlik düzenlenmesi	Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşam Ekibi
	Okul bahçesinde fiziksel aktivite ve spor yapmayı sağlayacak oyun çizgilerinin yenilenmesi, boyanması	Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşam Ekibi
	Yeşilli'de Cuma Pazarının öğrencilerle gezilerek, sağlıklı beslenme konusunda İlçemizin zengin kültürünü tanıtmak.	Okul Müdürlüğü, Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşam Ekibi
	Okulun web sayfasında beslenme köşesinin güncellenmesi	Okul Müdürlüğü
	Fastfood hakkında bilgilendirme. Abur cuburlar hakkında bilgilendirme	Sınıf Rehber Öğretmenleri, Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşam Ekibi
	Okul içi şubeler arası Beslenme konulu münazara düzenlenmesi	Okul Müdürlüğü Münazara Kulübü Öğretmeni
	Elma Günü(Belirlenen bir günde hep beraber meyve yiyerek farkındalık oluşturmak)	Sınıf Rehber Öğretmenleri, Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşam Ekibi
	Nisan ayı raporunun hazırlanması.	Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşam Ekibi
MAYIS	Meyve ve süt günleri düzenlemek.	Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşam Ekibi
	Öğrenci, okul çalışanları ve ailelerin katılımı ile sağlıklı beslenme ve hareketli hayatı teşvik edecek yarışmalar, oyunlar, spor müsabakaları vb. etkinlikler düzenlemek	Okul Müdürlüğü, Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşam Ekibi
	Tükettiğimiz hazır yiyecek-içecekler hakkında öğrencilere yönelik bilgilendirme çalışmaları	Sınıf Rehber Öğretmenleri, Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşam Ekibi
	"Dünya Sağlık İçin Hareket Et" gününde öğrenci ve velilerle doğa yürüyüşü düzenlenmesi.	Okul Müdürlüğü, Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşam Ekibi
	22 Mayıs Dünya Obezite Günü etkinlikleri çerçevesinde öğrenci, öğretmen ve velilere seminerler düzenlemek,	Okul Müdürlüğü, Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşam Ekibi
	Kiraz Günü(Belirlenen bir günde hep beraber meyve yiyerek farkındalık oluşturmak)	Sınıf Rehber Öğretmenleri, Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşam Ekibi
	Mayıs ayı raporunun hazırlanması.	Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşam Ekibi
HAZİRAN	Yapılan çalışmaların değerlendirilmesi	Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşam Ekibi

## SAĞLIKLI BESLENME VE HAREKETLİ YAŞAM EKİBİ

Yasemin DOĞRUYOL  
Okul Müdürü

**NOT:1. Bu plan 1 yıllık olarak hazırlanmış olup her eğitim öğretim yılı başında tekrar revize edilerek 3 yıl süreyle uygulanacaktır.**

**2.Kitap okuma saatleri öncesinde 3 dk dik durma egzersizi yapılacaktır.**